

Der Hausfreund
Unterhaltungs-Beilage zur Deutschen Rundschau

Nr. 221 Bromberg, den 26. September 1935

Kameraden herzlich und rauh.

Roman von Michael Zorn. Urheberschutz für (Copyright 1935 by) Verlag Scherl-Berlin.

(36. Fortsetzung.) (Nachdruck verboten.)

Meszlényi lachte. Immer, wenn der wortkarge Toni bei Dingen, die zur Entscheidung drängten, mitsprach, wurde er froh bei dem tiefen Ernst, mit dem der Toni alles anfaßte.

Am nächsten Tag kam der Florl stolz und glücklich zum Mittagessen.

„Alsdann", sagte er, „a Kaibel is scho da — ein Prachtkaiberl. So a Kaiberl hab i no nia g'segen — so prima! Und in a fünf Täg, da kimmt's zweite! Aber hiatzt — wann i bitten derf — hiatzt muaß ma ganz dringend auf an neuchen Stall denken; oder soll i eppa dö Kaibeln in da Nacht zu mir auf mei Pritschen legen?"

„Alles wird werden", sagte Ladislaus. „Vorläufig aber gratulieren wir dem Florian herzlichst zum Familienzuwachs!"

Am folgenden Abend kam der Toni zu Ladislaus, setzte sich, zündete seine Pfeife an und sagte:

„Alsdann — hiatzt hab i ma's gründli überlegt.

Mir bauen a Jagdhütten oben am Kahlen Berg. Dann ane halbwegs zwischen dem Silbertannenberg und da Post — im Walde eini. Und ane gradaus hinter die Sektionen, was ma umg'legt ham'. Und ane beim Abfluß vom See und ane ins Eck von dera oberen Wiesen. Dö san alle so eppa a halbe bis a Stund weit von unserer Hütten.

Dös san fünf Hütten — jede mit an Schlafzimmer und a Kammerl. Kuchel mach ma kane — wirst glei segen, warum.

Und dö Hütten kannst verpachten. Dö im Wald, dö drei, vom Nevember bis zum Februar — für die Winterjagd.

Und dö anderen zwa für solchtene Herren, die was gern fischen tuan — solchtene gibt's a.

Und eini tuan ma nix wia an Heizofen, zwa Stühl, an Tisch, a Bankel und ins Kammerl a Stellasch. Und was s' brauchen tuan, müssen si die reichen Herren scho selber mitbringen.

Und für so a Hütten verlangst a Patzen Geld, was solchtene Millionäre leicht zahlen können. Und verlangst net zu wenig. Wann ma wenig valangen tuat, dann glauben s', es is nix wert. Und je mehr ma valangt, desto größere Hochachtung ham' s', die Herren mit'n vüllen Geld.

Und bevor i hiatzt weiterred, sollst no amal den Briaf lesen, was kommen is vom Mathes!"

Der Toni gab Ladislaus das Schreiben aus Oberdorf, das der gründlich durchlas. Bevor Meszlényi noch dazu Stellung nehmen konnte, fuhr der Toni fort:

„Wann ma Fremde ham', die was essen woll'n und so — dann müssen Weiber her!

Und i hab' g'sagt mit'n Bauen in der Jagdhütten — ka Kuchel net eini. Warum? — Weil i ma denkt hab", mir geben außerdem no die Kost an dö fremden Herren.

Und was da Gairinger is, der wird kochen, und mir können da a no was vadienen — a ordentliches Stückerl Geld. Und dö Milli wer'n ma los und dö Butter und dem Florl sein Kas und die Eier a, was dö Hendeln legen.

Und weil so in dö Hütten und mit dera Verpflegung a Ordnung sein muaß — und weil ane sein muß, die was in deiner Hütten am Silbertannenberg drauf schaut, daß alles klappen tuat, so soll in Gottes Namen die Josefa Gairingerin, was a prima Wirtschafterin is und no a bessere Köchin wia da Sepp und a grundehrliche Haut a — soll's kemman und 's Mariele a. Und dem Florl sei Kathel a, weil der ja den neuchen Hof führen wird mit'n Viech und so, und da braucht er a Weib, was tüchti is. Und so hätt' ma die Weiber vasorgt und ham' no was davon."

Er sah erwartungsvoll auf Ladislaus. Der nickte.

„Ja, Toni", sagte er, „so werden wir es machen. — Aber bis zum Herbst werden es schwere Arbeitswochen werden. Denk nur: mein Haus — Sepps Hütte — der Wirtschaftshof mit größerem Stall — fünf Jagdhütten — die Säge . . . eine Riesenarbeit!"

Der Rottenmanner lachte.

„Mir Männer wern's scho schaffen. Verlaß di — alles wird in Ordnung gehen, und im Juli oder im August — dann sollen s' kemman, dö Weiber!"

Vorläufig behielten die beiden ihre Pläne für sich. Der Rottenmanner warf sich mit verdoppeltem Arbeitseifer auf die Niederlegung von Bauholz, und der Fiederer meinte eines Tages: „Himmisakra — hiatzt leg ma scho sovüll Holz um, daß ma rein a klane Stadt bauen konnten."

Trotzdem oder gerade deshalb, weil der Rottenmanner mit dem Hannes schaffte, daß die anderen kaum mitkommen konnten, warfen sich der Fiederer und der Peter mit allen ihren Holzknechtskräften in die Arbeit. Der Wald dröhnte, krachend fielen die Stämme und lagerten dann astfrei im Schnee des Nachwinters. Eines Abends, als der Toni mit Ladislaus über den einfachen Bauplänen saß, sagte er:

„Es wird net so einfach sein, dö Stämm aus'm Wald auf'm Zimmerplatz zu schleppen. Dazu brauch ma a paar Roß mehr, als ma ham'. Ob's net mögli war, daß ma uns von dera Poststell' auf a paar Wochen zwa — drei Paar Roß ausborgen könnten? Da könnt' ma die Stämm' jetzt, wo der Schnee no hart is, leicht abschleppen auf die untere Wiesen. Dort könnt ma dös Bauholz arwaten und von da glei auf'm Platz bringen. Fuatta hätt ma gnua für sechs Paar Roß. Die Leut dazua könnt' ma a unterbringen — aber wo tuan ma dö Rösser hin?"

Er sah fragend auf Ladislaus. Der dachte nach. Dann meinte er:

„Im Materialschuppen ist Platz. Wir packen die dort stehenden Kisten übereinander und ebenso das andere Material für den Lastwagen. Dann wird der Schuppen frei und kann für die Pferde benutzt werden. Er ist fest und sturmsicher und auch groß genug, daß die Pferdeknechte dort schlafen können. Ich reite morgen nach Sainte Adèle. Du, Toni, machst inzwischen Platz. Wenn ich Glück habe, komme ich gleich mit den Gespannen."

So wurde es gemacht. Es gelang Ladislaus, vorläufig einmal zwei starke, an Waldarbeit gewöhnte Gespanne zu werben. Die brachte er mit. Und auch die zum Transport nötigen Schlittenkufen. Am übernächsten Tag begann der Holztransport. Auf die Wiese, was der Rothschädel mit scheelen Augen ansah. Aber er getraute sich nicht, etwas dagegen zu sagen.

So kam der April. Das Wetter war gleichmäßig geblieben, und ein Teil der Stämme lag schon auf dem Zimmerplatz.

Am zwölften April — nachts — kam ein furchtbarer Schneesturm, der drei volle Tage andauerte. Die Leute saßen zusammengepfercht in der Wohnhütte. Der Sturm war so heftig, daß er das Tageslicht völlig verlöschte und Tag und Nacht gleich wurden. Nur mit größter Mühe und Anstrengung konnte man das Vieh versorgen. Am siebzehnten April mäßigte sich das Unwetter, und die Männer wagten sich hinaus. Berge von Schnee versperrten den Weg. Von einer Winterarbeit war keine Rede mehr. Alles Holz lag tief unter dem Schnee vergraben, und es schien, als ob der Winter nochmals sein Bestes hergeben wollte.

Da das Fleisch knapp geworden war, zogen die Jäger aus und kamen mit reicher Beute heim. Der tiefe Schnee hatte die Tiere des Waldes ebenso hart getroffen. Drei große Hirsche wurden auf dem Handschlitten angeschleppt. Viel Wild stak im Schnee und wurde leichte Beute für das Raubwild, das dick und fett wurde.

Der Fiederer, der Zinner und der Hannes, der sich immer enger an die beiden Jäger anschloß, hatten auch mit Raubzeug Glück und brachten viel und kostbares Pelzwerk heim. In der Arbeit war die Siedlung stark gehemmt und für viele Wochen zurückgeworfen. Aber es machte nicht viel aus. Alles würde werden — wenn auch später.

Der April verging mit wechselnder, teils frostklirrender, teils Schnee bringender Bösartigkeit. Am fünften Mai gab es plötzlich warmen Wind, der Regen brachte — einen Regen, wie ihn die Männer in ihrem Leben noch niemals erfahren hatten. Man glaubte, der ganze Himmel stürze ein und leere die gesamte Regenmenge der Erde auf Lac Renaud. Eine Woche lang goß es in armdicken Strömen. Aber der Regen, der warme Regen fraß den Schnee. Die Schneedecke wurde immer dünner, quatschiger, und als nach regenlanger Zeit für einige Minuten einmal die langentbehrte Sonne durch den grauverhängten Himmel drang, war vom Schnee nicht mehr viel übrig.

Der Florl stand vergnügt vor der Stalltür, seinen André neben sich, und hob die Hand über die Augen. Er suchte seinen Acker. — Richtig, da und dort sah er schwarze, gleichmäßige Furchen durch die zerrissene Schneedecke. Er rieb sich die Hände:

„Hiatzt geht's an, mei Liaba: an Habern — an Waz — a Gerschten und an Kukuruz — und — wann da Boden a bissel wärmer wird, kimman a dö Erdäpfel an d' Reih."

André nickte. Er verstand, oh, er verstand ganz gut, was der Florl wollte. Und der Rothschädel ging gleich, um für den Anbau das nötige Saatgut zu richten.

Die Sonne kam. Stark, strahlend, unvermittelt. Verjagte die düsteren Wolkenmassen, goß Wärme in die verjüngte Erde und gab Lebenslust und keimende Kraft.

Am zwanzigsten Mai sah man den Florl, der ein mächtiges sackartiges Gebilde um den Leib trug, mit langsamem Schritt, gefolgt von André, über den schwarzschimmernden Ackerboden wandeln.

Weitausholend warf er die Saat mit kundiger Bauernhand, Korn für Korn, in verteilendem Schwung über den aufnahmebereiten Boden.

Es war eine heilige Handlung. Todernst war der Florl. Bevor er anfing hatte er sich bekreuzigt und zum guten steirischen Herrgott um Segen gebeten.

Ladislaus stand am Silbertannenberg. Er sah die beiden, den Florian voraus — er sah die schwingende, gleichmäßig verteilende Hand. Dieser Bauer auf dem Neuboden, über der schwarzen Krume mutete an wie eine Gestalt aus der Bibel.

Tiefe Rührung überkam den Ungarn. Er atmete stark und dürstend:

„Heilige, gütige Mutter Erde! Gib aus deinem freigebigen Schoß auch uns, die wir guten Willens sind!"

*

In der letzten Maiwoche kam der Polizeiinspektor Gerard herübergeritten. Er kam mit einer guten Nachricht. Die Regierung hatte den Telephonanschluß mit Sainte Adèle bewilligt, unter der Bedingung, daß die Leitungsmaste von der Neusiedlung zur Verfügung gestellt und die Arbeitsmannschaft durch die Männer von Lac Renaud verstärkt sowie auch — gegen Bezahlung — beköstigt wurde. Der Beginn der Arbeit war für Ende August angesetzt.

Ladislaus war froh. Er hatte all dies sicher auch den günstigen Meldungen Gerards zu verdanken. Dankbar schüttelte er ihm die Hand. Gerard blieb zwei Tage, staunte über die Arbeit, die hier geleistet wurde. Meszlényi legte ihm auch die Baupläne vor, die der Inspektor mit großem Interesse durchsah. Schon jetzt hatte er die Überzeugung, daß diese Männer voll und ganz auf ihren Posten waren. Das war wertvollster Menschenzuwachs für das Dominion. Und er nahm sich vor, alles aufzubieten, um Schwierigkeiten bei den Behörden zu beseitigen.

„Wissen Sie", sagte er, „es wird gut sein, schon jetzt in Montreal für das neue Jagd- und Fischgebiet Reklame zu machen. Ich werde mich erkundigen und Ihnen ein paar Adressen geben. Und zwar von Leuten, die bezahlen — gern bezahlen. Senden Sie denen einen kleinen Prospekt und weisen Sie die Leute wegen der Auskünfte an mich. Dann wird es werden. Später, wenn die Jagdhütten stehen, können Sie Abbildungen davon herstellen und Ihren Prospekten beilegen. Aber ich glaube, daß Sie an bestimmte Leute dauernd vermieten werden.

Es ist hier wunderbar für Menschen, die sich nach der aufregenden Jagd nach dem Geld einmal ausruhen wollen. Diese Leute suchen nach so etwas. Und ich bin überzeugt, Sie werden Erfolg haben."

Ladislaus dankte nochmals. Diese beiden Männer fanden Gefallen aneinander — der Kanadier wurde zum hilfreichen Freunde.

In dieser Woche rief Ladislaus die Sieben zu einer gemeinsamen Beratung in die Wohnhütte.

Hier entwickelte er seine Absicht, erklärte auf Grund der Baupläne, was ausgeführt werden sollte, und daß er bei der Regierung um die Einwanderungserlaubnis für die Frau Josefa Gairinger, das Mädchen Katharina Hofbauer und das Mädchen Maria Hirschgruber nachgesucht habe.

(Schluß folgt.)

Der Flößer.

Skizze von **Frieda Peltz.**

Noch immer trieb der Strom vorüber, und vom Berg her zogen die alten Wolken. Wie das nur sein konnte! dachte Agnes, des toten Johannes Frau. War doch sonst alles verändert. Selbst das Herz ging einen anderen Takt. Nur der kleine Johannes war wie Berg und Strom, so unverändert. Immer noch spielte er mit verwickelten Knäueln und Fäden und mühte sich, sie zu entwirren.

Aber seit eine unter den Äxten fallende Tanne dem Vater den Heimweg versperrt hatte, war die Not gekommen, die Sorge um des kleinen Johannes wachsendes Leben.

„Mutter, von morgen ab schneide ich Weiden für die Flößbänder!" Damit kam der Johannes eines Tages nach Hause und schien froh. „Flößweiden willst du schneiden?" wiederholte die Mutter, „das ist eine ödsaure Arbeit." Aber ihre Widerrede galt nicht, und Johannes legte von da an seinen Wochenlohn treulich auf ihren Tisch. Der Vater hatte immer ein wenig für die Pfeife zurückbehalten. Für Johannes schien die klingende Münze ohne Wert.

Was denn war ihm von Wert? dachte die Mutter, und eines trüben Tages überkam sie das Verlangen, ihren Sohn bei der Arbeit zu sehen. Sturmschwere Wolken gingen über Berg und Strom, als sie ihn vor der Flößstelle fand. Er sah sie nicht, denn seine Augen zogen hinter den kraftvoll vorbeistoßenden Holzstämmen. „Johannes!" rief sie. Wie eine Welle war dies Wort und trug die Freude hin zum Sohne. Sein Blick sprang vom Wasser auf und ihr entgegen. „Mutter... ist etwas geschehen?" — „Nein", entgegnete sie. „Was sollte auch geschehen?" Sie dachte an den Vater jetzt, und Johannes zog sie zu sich. „Sieh mal, drüben — die Stämme —, mit welcher Kraft sie durch das Wasser treiben! Sollte es jemand wagen, sich ihnen entgegenzustellen, sie

würden ihn in den Grund rennen. Und zu denken, Mutter", fügte er nach kurzem hinzu, und seine Stimme wächst, „daß ein Mensch es dennoch wagte — und es zwänge!" — „Das hieße Gott versuchen!" erschrak seine Mutter. Der Sohn sah sie an. „Ja, Mutter", sagte er gehorsam und schwieg.

„Wie es still ist, wenn die Stämme nicht mehr aneinanderschlagen", sagte die Mutter und legte die Hand einen Augenblick auf die ihres Sohnes. „Das dauert nicht lange, Mutter. Hörst du?" Sie lauschte und schüttelte den Kopf, „Aber ich höre sie kommen! Das sind schon die nächsten! Wie röhrende Hirsche kommen sie in des Stromes Bogen! Gleich müssen sie hier sein!" Unheimlich war des Johannes Freude an den näherkommenden, dumpfen Stößen toter Bäume, während seine Hände die zähen Ruten zwangen, die im Tal Querbalken an die Flöße banden. Gewaltig schob der erste Stamm aus der engen Biegung sich in die Breite des Stromes, und jäh folgten ihm die Gefährten. „Da sind sie!" rief Johannes. „Sieh mal dort, Mutter! Siehst du? Dort drängen sich die Stämme zusammen. Wie Wölfe um die gefahrvolle Beute. An der Stelle dort soll ein Unterwasserfelsen sein, sagen die Flößer. — Du sagst immer „tote Bäume", Mutter. Tot ist, was nicht mehr nützen kann. Das da sind Ringende, die, von Fesseln gelöst, neuem Leben entgegenziehen. Aber der Fels dort — ist ihnen ein Feind." Johannes wurde erregt vom Wirbel seiner Vorstellungen: „Zu denken, Mutter, daß sie hier einmal vor mir hielten, die Stirnen vergeblich gegen den unsichtbaren Feind gepreßt, und ich sie ächzen hörte, und — so hör doch zu, Mutter! — zu denken, daß ich — ja, ich! — dann zuspränge und sie löste und es erlebte, wie sie mit donnerndem Lobpreis wieder in die große Fahrt stießen!"

Die Mutter brachte kein Wort hervor. „Verstehst du das nicht, Mutter?" fragte Johannes und sah vom Strom empor in der Mutter Augen. — „Dein Vater ist durch einen Baum ums Leben gekommen, Johannes." — „Durch einen Baum, sagst du, Mutter?" Und sie kannte ihren Sohn nicht wieder. „Das kann ich nicht glauben! Es fällt kein Baum einen anderen Weg, als der droben es gewollt hat." — Da lächelte die Mutter aus ihrer Not: „Leg jetzt die Arbeit, Johannes! Es ist an der Zeit. Wir gehen zusammen."

Lange noch begleitete sie das Stoßen der treibenden Stämme, aber erst als der Weg abbog und der Vögel Sprache zur Melodie werden konnte, wurde es still auch in Mutter Agnes . . .

Wenn es Feierabend ist, zieht das Lied der Mundharmonika das Dorf entlang. Dann sitzen sie vor den Hütten, und ihre harten Hände liegen auf den Knien und feiern mit. Es ist ein Volk von Flößern, Fällern und Schnitzern. Der Atem der Männer hat den Geruch des Stromes und des Harzes der nahen Wälder.

Neben Mutter Agnes hockt die Nachbarin auf der Stiege und schwatzt. „Der Johannes — das ist ein Flößer! Alleweil holen sie ihn, wenn die Baumstämme sich verrannt haben und das Wasser sie nicht zwingen will." — „Meinen Sohn?" fragt Mutter Agnes, und in ihrem Erstaunen ist keine Bescheidenheit. Er hat nie etwas davon gesagt. — „Ja, den Johannes", bestätigt die Nachbarin. „Immer find't er das Holz, das gesperrt hat, und zieht er davor und springt wie ein Alter über die Stämme." — „Wer hat Euch denn das erzählt, Nachbarin?" fragt Mutter Agnes, die ihren Ohren nicht traut, und greift in den Korb mit den bunten Flicken, die sie zum Teppich aneinandernäht. Sie hört zu und sinnt darüber nach.

„Heut' ist er noch nicht wieder da", sagt sie nach einer Weile. — „Vielleicht ist ihm was zug'stoßen?" flüstert nebenan die geschwätzige Frau. — „Das wolle Gott verhüten", antwortet ihr die Johannesmutter, legt die begonnene Arbeit wieder zusammen und geht ins Haus. Eben noch erkennt sie drinnen die Zeiger der Uhr. Wo er nur bleibt? —

Als hätten des Johannes Wünsche es heraufbeschworen, hat der Unterwasserfelsen den Zug der Stämme jäh zum Stehen gebracht. Das Unheimliche dieser gewaltsamen Stauung, die der nahende Abend überdecken will, legt sich auf den Atem der Flößer und Fäller, die sich am Ufer gesammelt haben.

Johannes steht ein Stück abseits. Seine hart gespannten Augen haben steingrauen Grund. Für und Wider von Fragen, Ratschlägen, Vermutungen, Befürchtungen und Verwünschungen geht über ihn hin. Es müßte einer herüber und das Hindernis ausfinden. Und dann? — Die Männer sehen sich an. Sie sind Flößer ein Leben lang. Sie wissen, was es bedeutet, mitten im Strom vom Aufbruch der Stämme überfallen zu werden. Was ist die Brandung des Meeres, in der man von Wellen überdeckt und gehoben wird, gegen die Flut dieser im Trotz gegen den Sturm erwachsenen Holzriesen! Da die Männer ihrer Frauen und Kinder gedenken, werden die beherzten Flößer schwache Menschen und dünken sich unersetzlicher als der Johannes, der Flößweiden für die Flößbalken schneidet und keine Familie hat. Johannes aber, dessen Herz mit den Wassern rollt und in den Bäumen klopft und wunderlich wissend geworden ist in dieser Bindung, fühlt ihre Gedanken und greift mit Kraft nach der Axt. Da wissen sie droben, was er will, aber ehe sich ihr in Not erblaßtes Gewissen zur Warnung erheben kann, ist er fort.

In dem Durcheinander von Wellen und Stämmen, das ihnen in Hirn und Herzen tanzt, können sie seine Sprünge nicht verfolgen. Sie sehen das Metall der Axt, sie glauben den vom Wasser gedämpften Einschlag zu hören. Dann erheben sich die Bäume, stellen sich auf, und der schwarze Holzberg stürzt krachend vorwärts. Sie meinen, den Johannes, wie sonst von Stamm zu Stamm springend, sich retten zu sehen. Aber der Tanz der schwarzen Bäume kann sie täuschen. Mit heimlich in Angst glimmenden Augen verfolgen sie jeden Stamm. Bis auch der letzte vorüber gleitet. Johannes ist nicht da. Seine Mutter aber ist plötzlich da und stellt sich zu ihnen. Sie fühlen das Zittern ihres steifen Kleides, als hinge es an dem eigenen Leib. Sie hören, wie sie die Hände ringt, und Unsichtbares drückt auch ihnen die Hände ineinander.

Johannes aber lebt. Im Spalt des Unterwasserfelsens kauert er wie ein mutig Tier, während die herrliche Meute seines erjagten Wildes über ihn hinwegbraust. Wenn er den Kopf über Wasser hebt, um Luft zu holen, stößt Mal um Mal der gleich ihm jagende, wachsame Tod mit hölzernen Lanzen nach seinem Leben. Aber jedes Mal kommt der Knochenmann um einen hundertstel Stoß zu spät, — bis er hinter seinen Wurfgeschossen ins Tal ziehen muß. — Die Flößer haben den Johannes gehört, als er ans Ufer zu seiner Mutter sprang.

Seither war der Johannes im Lande bekannt, und man holte ihn. Er kam, aber niemand hat zusehen dürfen bei den Gefahren, die der tollkühne Mann bestand. Nur sein ewig um ihn rauschender Gott. Er hat sein Leben gesegnet. So tief gesegnet, daß seine Mutter nie Not litt.

Er ist noch nicht lange tot, der große Flößer. Man sagt, seine greisen Hände haben einen Knoten zu lösen gesucht, als der Tod in seine Stube trat. Der hat ihn lösen geholfen.

Atme dich jung!

Lunge und Zwerchfell als Gesundheitsregler.

Von Professor Dr. W. Fritzsche-Leipzig.

Atmen und Leben sind im Sprachgebrauch aller Völker gleichbedeutende Begriffe. Alles, was Odem hat, lebt; den Atem aushauchen heißt: sterben. Von der ersten bis zur letzten Minute unseres Lebens unterhalten tagaus, tagein Lungensaugkraft und Zwerchfellbewegungen die Atmung. So unausgesetzt tätige Kräfte gewinnen Einfluß auf die Gesundheit des Körpers.

Im unverletzten Brustkorb sind die Lungen ständig gedehnt. Darum üben sie auf die Teile, mit denen sie verankert sind, bei ihrem blasebalgartigen Auf- und Niedergehen einen kräftigen Zug aus: auf die äußere Brustwand, auf das Zwerchfell, auf das Herz und die großen Blutgefäße. Die Zugkraft beider Lungen beträgt bei gewöhnlicher Ausatmung im Mittel siebzehn Kilogramm, bei der Einatmungsstellung einundzwanzig Kilogramm, bei tiefster Einatmung und Ausatmung entsprechend mehr. Das sind bedeutende Kräfte. Es ist zu bedenken, daß die oberen Bauchorgane Leber, Milz und ein großer Teil des Magens von der Lungensaugkraft mit getragen werden müssen. Denn sie hängen nicht an den Bauchdecken, sondern am Zwerchfell, das seinerseits mit den Lungen in Verbindung steht.

Da das Herz nicht in einer starren Höhle liegt, sondern von einem schmiegsamen Beutel umschlossen wird, reicht die Lungensaugkraft bis zu ihm und den großen Gefäßen, die es in den Körper entsendet. Mit einer Kraft von drei bis vier Kilogramm, hervorgerufen durch den Erweiterungszug des Brustkorbes, den Zwerchfellzug und den Gewichtszug der Baucheingeweide, dehnt der Lungensog die erschlafften und in der Arbeitspause befindlichen Herzwandungen, erweitert die Herzhohlräume und saugt sie voll Blut. Weit in den Körper hinein reicht dieser Sog während der Herzpause, die etwas länger ist als die Zeit, während der das Herz zusammenziehend sich betätigt. Die Lungensaugung setzt sich nach oben in die Venen von Hals und Kopf und nach unten in die großen Venen bis in die Leber fort, und es ist allerorten durch den Einbau in die Gewebe und die Befestigungsart in ihnen Vorsorge getroffen, daß die dünnwandigen Venen sich für die Saugwirkung nicht verschließen.

Auf diese Weise sind alle Vorbedingungen geschaffen, den Zweck der Atmung zu erfüllen, den Geweben nicht bloß Sauerstoff zuzuführen, sondern gleichzeitig auch die gasförmige Kohlensäure und das dampfförmige Wasser aus dem Körper zu entfernen.

Die Bewegungen der Lungen und der Brustwände erfolgen von selbst, nur dürfen einengende Kleidungsstücke sie nicht behindern, besonders nicht bei straffem Marsch oder kräftiger Hantierung. Der Ventilationsstrom hat seinen Weg durch die Nase zu nehmen. Von Zeit zu Zeit helfen wir der Lungenatmung nach, bleiben beim Spaziergang stehen, ziehen die reine Waldesluft tief ein und lassen sie langsam wieder entweichen, um die Lungen gründlich zu durchlüften, oder unterstützen mit taktmäßigem Hochstrecken und Senken der Arme die naturgewiesene Atmungsrhythmik. Meist aber vergessen wir einen wichtigen Teil unserer Atmung zu fördern, die Zwerchfellatmung.

Die Zwerchfellatmung, auch Bauchatmung im Gegensatz zur Brustatmung genannt, scheint die ursprüngliche Atmungsform zu sein. Denn im Schlafe, wo keinerlei Bewußtsein sich mit den Atemzügen verbindet, setzt sie regelmäßig ein. Durch unsere einschnürende Kleidung, bei Frauen insbesondere durch das Mieder, ging sie uns mehr oder weniger verloren, darf aber im Hinblick auf unsere Gesundheit nicht vernachlässigt werden. Auf die Wichtigkeit der Zwerchfellatmung weist die Heilkunde des öfteren hin; besonders hat Geheimrat Römheld mit Nachdruck empfohlen, die Zwerchfellatmung planmäßig zu pflegen. Er schlägt vor, jeden Morgen nüchtern im Bett bei angezogenen Knien den Bauch dreißigmal vorzustoßen und langsam wieder einzuziehen. Ein Druck der Hand auf die Bauchdecken kann dabei nachhelfen.

In erster Linie verfolgt diese Atmungsgymnastik den Zweck, Erkrankungen der das Herz ernährenden Kranzgefäße und der großen Aorta zu verhüten. Wenn bereits Anzeichen einer abweichenden Beschaffenheit dieser Adern vorliegen, muß der Arzt die empfohlene Atemgymnastik des Zwerchfelles überwachen. Auch der Gesunde läßt sie sich am besten vom Arzt verordnen und Anleitung zu ihrer richtigen Ausführung geben.

Mit jedem Atemzug, den die Lungen regeln, gehen Bewegungen des Zwerchfelles einher, nur nicht so auffallend, wie sie bei der absichtlichen Gymnastik erfolgen sollen. Schon der Bau des Zwerchfelles weist auf seine Mitregelung der Atmung hin. Das Zwerchfell ist nur in seiner Mitte eine sehnige Haut, an seinen Rändern hat es Muskeln, von denen Fasern wie die Speichen an einem Rad nach der sehnigen Mitte zu laufen. Im erschlafften Zustande ragt es wie eine Kuppel in die Brusthöhle hinein. Ziehen sich aber bei der Einatmung seine kräftigen Muskeln zusammen, dann flacht es sich ab, und die Lunge wird abwärts gezogen. Dadurch vergrößert sich die Lungensaugkraft bedeutend, und das Blut fließt ungehindert aus der Tiefe des Körpers nach dem rechten Herzen ab. Wer darum stauendes Blut in Krampfadern der Beine hat, der kann das Leiden mit Zwerchfellgymnastik bekämpfen. Auch Kälte an Füßen und Händen, durch Kreislaufstörungen veranlaßt, läßt sich auf diese Weise beseitigen.

Vor allem ist Zwerchfellatmung, kräftig betrieben, ein starker Eingriff in die Form und in die Funktion der großen Körperschlagader, die im Inneren unseres Brustkastens ruht und auf die wir sonst keinen Einfluß haben. Durch Zwerchfellgymnastik ist ihre Beschaffenheit zu fördern, weil sie aus viel elastischem Material aufgebaut ist. Beim Tiefgang streckt das Zwerchfell sowohl das Herz als auch die große Körperschlagader, beim Rückgang in die gewölbte Ruhelage verkürzt es diese Gefäße wieder. Es massiert sie gleichsam durch das ruckweise Auf- und Abgehen, was für Menschen mit hohem Blutdruck und Neigung zur Verkalkung recht heilsam ist.

Bei der Einatmung pflanzt sich der Druck des Zwerchfelles nach allen Seiten auch auf die Eingeweide fort. Aber nach hinten verhindert die Wirbelsäule, nach unten die Enge des Beckeneinganges und die Muskeln des Dammes am Beckenausgang ein Ausweichen der Baucheingeweide. Sie schieben sich darum nach vorn und seitlich und wölben die Bauchwand vor. Läßt man gleichzeitig mit dem Einatmen die Bauchpresse durch Zusammenziehen der Bauchmuskeln arbeiten, so entsteht ein Druck auf den Bauchinhalt von oben, von vorn und von den Seiten. Diese Druckmassage bekämpft die Darmträgheit. Zwerchfell und Bauchpresse lassen sich durch Turnübungen kräftigen und zwar allgemein durch solche, die tiefe Atmung erfordern, ein Rumpfdrehen, Rumpfbeugen, Aufrichten des Körpers aus waagerechter Lage ohne Gebrauch der Hände, Hürdenlauf, Schwimmen und andere. Das Organ altert am langsamsten, das am lebendigsten gebraucht wird. Es nützt sich im Gebrauch nicht ab wie die Werkzeuge der Technik, sondern wird durch den Gebrauch erfrischt und verjüngt.

Abend.

Wiesenfeuchter Nebel brütet,
Tier und Mensch sind nun zur Ruh,
Schieb' den schweren Riegel zu,
Daß er unser Haus behütet.

Unser Haus sei wohlbestellt,
Mondlicht mag das Dach betauen,
Und verbannt sei alles Grauen,
Wenn der Hund den Stall umbellt.

Nun verschränke deine Hände,
Die ein guter Stern bewacht,
Friedlich sei uns diese Nacht,
Schützend steh'n die dunklen Wände.

Richard Drews.



Lustige Ecke





Pause.

Verantwortlicher Redakteur: Marian Hepke; gedruckt und herausgegeben von A. Dittmann T. z o. p., beide in Bromberg.